

## Dauer

45 Minuten

## Materialien

- Flipchart-Papier – eins pro Gruppe
- **Skript für das Rollenspiel**  
Arbeitsblatt, in Streifen geschnitten – eins pro Schüler\*in
- **Reflexionsarbeitsblatt**  
ein halbes Blatt pro Schüler\*in

**Hinweis:** Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler\*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

## Werkzeuge zum Aufbau von Körpervertrauen

### LASST UNS ÜBER ETWAS ANDERES REDEN!

## Überblick

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

Die Schüler\*innen werden Übungen machen und abschließend in einem Rollenspiel üben, wie sie ein Gespräch verändern. Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich auf die Auseinandersetzung mit Vergleichen und dem Aufbau von Körpervertrauen bezieht. Die Lektionen 1 bis 3 umfassen die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler\*innen die Möglichkeit, das Erlernte der Kernkonzepte zu vertiefen.

## Hintergrund

Das Körperbild wird definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.<sup>1</sup> Forschungen zeigen, dass Körperunzufriedenheit zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Menschen neigen eher dazu, ungesunde Dinge zu tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität des Körpers konzentrieren.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cash & Prunzinsky, 1990.

<sup>2</sup> Thompson & Stice, 2001.

# wundervolles ich

## KLASSENZIMMERÜBUNG

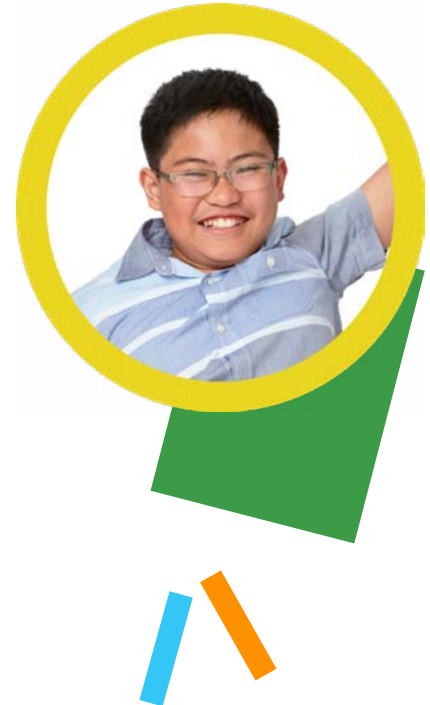
Es gibt viele Faktoren, die bei Kindern Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Einige dieser Faktoren sind Bilder aus den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise aussehen zu müssen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch über den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positive Aussagen) kann zu negativen Gefühlen in Bezug auf den eigenen Körper führen.<sup>3</sup>

Das Konzept der „Schönheitsideale“ beruht auf der Vorstellung, dass Menschen von dem beeinflusst werden, was uns die Gesellschaft als attraktiv vorgibt, und dass sie diese Ideale für ihr eigenes Aussehen nutzen. Menschen aus verschiedenen Kulturen können unterschiedliche Schönheitsideale haben. In den USA und Großbritannien zum Beispiel ist das vorherrschende Schönheitsideal für Mädchen und Frauen, unrealistisch dünn zu sein.<sup>4</sup> Die Forschung zeigt, dass Schönheitsideale bei Kindern und Erwachsenen zu ungesunden Verhaltensweisen führen. Das bedeutet, dass sich zum Beispiel ein Mädchen durch den Konsum von Medien (einschließlich Fernsehen, Zeitschriften und sozialer Medien) wahrscheinlich eher unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzt. Dies kann dazu führen, dass sie ihren eigenen Körper nicht mag, sich schämt und Schuldgefühle entwickelt sowie eher zu ungesundem Verhalten neigt. Für Jungen und Männer sind die Schönheitsideale schlank und muskulös. Der Effekt ist der gleiche, denn auch ein Junge wird sich, wenn er Medien konsumiert, wahrscheinlich unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzen. Dies kann dazu führen, dass er sich für seinen Körper schämt und zu ungesundem Verhalten neigt, um den aktuellen Idealen zu entsprechen.

Die Forschung zeigt, dass Eltern und Pädagog\*innen die Fähigkeit haben, das Körpervertrauen junger Menschen zu stärken. Erwachsene können ihnen helfen, sich der Faktoren, die ihr Selbstbild negativ beeinflussen, bewusst zu werden. Erwachsene können auch gesunde Verhaltensweisen fördern, die nachweislich das Körperbewusstsein stärken. Schüler\*innen können gesünder leben, wenn sie sich der emotionalen und körperlichen Veränderungen bewusst sind, die während der Pubertät und der eigenen Entwicklung auftreten. Schüler\*innen haben mehr Selbstvertrauen, wenn sie ihren sich verändernden Körper akzeptieren können. Erwachsene können dazu beitragen, indem sie Kommentare über Gewicht, Form und Aussehen vermeiden.

Forschungen haben ergeben, dass das Selbstvertrauen in den eigenen Körper mit unterstützenden Beziehungen wächst und nicht mit solchen, die auf Wettbewerb oder Vergleich basieren. Regelmäßige Gespräche ermutigen die Schüler\*innen dazu, sich mit Gleichaltrigen zu identifizieren und zu verbinden, anstatt sich mit anderen zu vergleichen.

In dieser Lektion geht es darum, den Schüler\*innen Strategien zu vermitteln, wie sie ihre Gespräche auf positive Themen umlenken.



<sup>3</sup> DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

<sup>4</sup> Thompson & Stice, 2001.

## Ziele

### Die Schüler\*innen werden

- diskutieren, wie oft der Körper und Bodytalk Teil von Alltagsgesprächen sind,
- interessante Gesprächsthemen herausarbeiten, die sich nicht auf das körperliche Aussehen beziehen,
- in Rollenspielen üben, den Verlauf eines Gesprächs zu ändern, wenn es sich um Bodytalk dreht.

## Grundlegende Frage

*Wie kann ich Gespräche steuern, die sich um mein Aussehen drehen?*

## Vorbereitung der Lehrkraft

- Teile die Schüler\*innen vor der Stunde in Vierergruppen ein und stelle die Tische entsprechend. Drucke die richtige Anzahl der Skripte aus und verteile die Skripte 1 bis 4 gleichmäßig an die Gruppen.
  - Wenn du digital unterrichtest, lege die Gruppen für das Rollenspiel fest. Wenn du Gruppenräume nutzt, bereite diese vor deiner Sitzung vor. Plattformen wie Zoom ermöglichen es dir, die Teilnehmer\*innen den Gruppenräumen zuzuweisen. Google Meet wird die Teilnehmer\*innen zufällig verteilen.

## Vorschläge für die digitale Umsetzung

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer\*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.



- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.

## Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler\*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

## Unterrichtsplan

### Ablauf

- Bitte die Schüler\*innen, ihre Hand zu heben, entweder physisch oder über den Hand-heben-Button, wenn sie in der letzten Woche an einem Gespräch über das Aussehen einer Person beteiligt waren.
- Zähle, wie viele Schüler\*innen die Hand heben, und berechne den Prozentsatz der Klasse an der Tafel (Anzahl der erhobenen Hände / Gesamtzahl der Schüler\*innen x 100). Erkläre, dass Bodytalk, also das Reden über das Aussehen, weit verbreitet sein kann.
- Erkläre, dass jede Form von Bodytalk oder Körpervergleichen für das Selbstbild schädlich sein kann. Heute werden die Schüler\*innen lernen, wie man ein Gespräch über Bodytalk umlenkt.
- Bitte die Schüler\*innen, Beispiele dafür zu nennen, was es bedeuten könnte, ein Gespräch umzuleiten. Erwartete Antworten könnten sein: über etwas anderes reden, sagen, dass man lieber über etwas anderes reden möchte, oder weggehen.
- Wenn keiner der Schüler\*innen dies erwähnt, erkläre, dass eine Möglichkeit, ein Gespräch umzuleiten, ist, das Thema zu wechseln oder über etwas anderes zu sprechen. Das Ziel ist, NICHT über das Aussehen von Menschen zu sprechen. Heute wird die Klasse über Dinge nachdenken, die nichts mit Bodytalk zu tun haben, und üben, das Thema zu wechseln.
  - Beispiele für Gesprächsthemen könnten sein: Was ist dein Lieblingssport? Wer ist deiner Meinung nach der oder die beste Künstler\*in in der Klasse? Welche Fernsehsendung schaust du gerne? Ich bin etwas nervös wegen der Mathearbeit – wer kann mir helfen?



## DIGITALE OPTIONEN

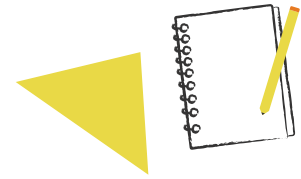
- Erlaube den Schülern, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live geteilten/gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatfeld zu kommentieren.

## Tun

- Teile die Schüler\*innen in Vierergruppen ein und verteile Flipchart-Papier an jede Gruppe.
- Gib den Schüler\*innen etwa fünf Minuten Zeit, um ein Brainstorming zu starten, was sich alles nicht um Körper oder Äußerlichkeiten dreht. Einige Beispiele sind Sport, Schule, Musik, Familie, Haustiere usw. Die Schüler\*innen sollten so viele Ideen wie möglich sammeln und sie in großer Schrift auf ihrem Papier festhalten.
- Hänge das Ergebnis jeder Gruppe an der Wand des Klassenraums auf.
- Verteile an jede\*n Schüler\*in ein **Skript für ein Rollenspiel**, und zwar die Skripte 1 bis 4 gleichmäßig auf die Gruppen.
- Bitte die Schüler\*innen, eines der im Brainstorming erarbeiteten Gesprächsthemen auszuwählen und das Skript nachzuspielen, wobei sie das Thema nutzen sollten, um das Gespräch am Ende von körperlichen Erscheinungen abzulenken.
- Gib den Schüler\*innen zehn Minuten Zeit, um ihre Skripte zu üben, bevor jede Gruppe vor der Klasse auftritt.

## Nachdenken

- Verteile an alle ein **Reflexionsblatt**.
- Gib den Schüler\*innen etwa fünf Minuten Zeit, um ihre Überlegungen auf das **Reflexionsblatt** zu schreiben.
- Wenn es die Zeit erlaubt, bitte die Schüler\*innen, das Gesprächsthema zu nennen, bei dem sie sich am meisten wohlfühlen, wenn sie sich mit Gleichaltrigen unterhalten.



## DIGITALE OPTIONEN

- Die Schüler\*innen können selbstständig ein Brainstorming durchführen und dieses auf einem Blatt Papier oder in einem Live-/Gemeinschaftsdokument festhalten.

## DIGITALE OPTIONEN

- Nutze Gruppenräume, um die Schüler\*innen in Gruppen einzuteilen, damit sie Rollenspiele durchführen können.
- Gib den Schüler\*innen ein Skript und bitte sie, über das Szenario zu schreiben, einschließlich einer Möglichkeit, das Gespräch zu verändern.

## Skript für das Rollenspiel



### Szenario eins

Während des Mittagessens sitzen vier Freunde an einem Tisch und unterhalten sich.

SCHÜLER\*IN 1: Hey, warum isst du nicht zu Mittag?

SCHÜLER\*IN 2: Ich will nicht essen. Ich bin zu fett.

SCHÜLER\*IN 3: Meine Mutter lässt Mahlzeiten aus, aber sie nimmt nicht ab.

SCHÜLER\*IN 1: Ohne Essen kann man nicht überleben. Man muss essen.

SCHÜLER\*IN 4: (Wähle einen Weg, um das Gespräch zu ändern!)

### Szenario zwei

Eine Gruppe von Freund\*innen unterhält sich vor dem Unterricht.

SCHÜLER\*IN 1: Ich hasse meine Beine! Ich kann nicht schnell laufen.

SCHÜLER\*IN 2: Also, ich hasse meine Arme, sie sind superschwach.

SCHÜLER\*IN 3: Ich mag meine Ellbogen, sie sind doppelt gelenkig. Pass auf!

SCHÜLER\*IN 4: (Wähle einen Weg, um das Gespräch zu ändern!)

## Skript für das Rollenspiel



### Szenario drei

SCHÜLER\*IN 1 (im Gespräch mit SCHÜLER\*IN 2): Coole Schuhe!

SCHÜLER\*IN 2: Danke, die sind auch sehr bequem.

SCHÜLER\*IN 3: Vielleicht läufst du jetzt schneller.

SCHÜLER\*IN 2: Nee, meine Beine sind einfach zu langsam.

SCHÜLER\*IN 4: (Wähle einen Weg, um das Gespräch zu ändern!)

### Szenario vier

SCHÜLER\*IN 1: Hast du dir die Haare abgeschnitten?

SCHÜLER\*IN 2: Ja, ich hasse meine Haare.

SCHÜLER\*IN 3: Wow, sie sind echt kurz.

SCHÜLER\*IN 4: (Wähle einen Weg, um das Gespräch zu ändern!)

### Szenario fünf

SCHÜLER\*IN 1: Da ist Schüler\*in X. Die ist so komisch.

SCHÜLER\*IN 2: Schüler\*in X sieht einfach komisch aus. Das liegt an ihrer Kleidung.

SCHÜLER\*IN 3: Das ist so typisch Schüler\*in X.

SCHÜLER\*IN 4: (Wähle einen Weg, um das Gespräch zu ändern!)

## Reflexionsblatt

Schreibe auf, was du heute gelernt hast:

---

---

Wie wirst du das heute Gelernte anwenden? Welche Strategie wirst du wählen, um zu üben? Warum? War es unangenehm, zu versuchen, das Gespräch zu verändern? Warum kann es unangenehm sein? Wie kannst du damit umgehen, wenn es sich unangenehm anfühlt, aber du es ändern musst?

---

---

---

---



## Reflexionsblatt

Schreibe auf, was du heute gelernt hast:

---

---

Wie wirst du das heute Gelernte anwenden? Welche Strategie wirst du wählen, um zu üben? Warum? War es unangenehm, zu versuchen, das Gespräch zu verändern? Warum kann es unangenehm sein? Wie kannst du damit umgehen, wenn es sich unangenehm anfühlt, aber du es ändern musst?

---

---

---

---